

Gesundheit beginnt im Darm

Eine ausgewogene Ernährung ist der entscheidende Faktor

Zertifizierter Gesundheitskurs (nach §20 SGB V)

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen unterstützt.

Bereits Hippokrates erkannte die Bedeutung der Darmgesundheit und bezeichnete den „gesunden Darm als Wurzel aller Gesundheit“. Es ist schon lange bekannt, dass der Darm einen großen Einfluss auf Körper und Seele hat. Ein gesunder Darm und damit eine große Artenvielfalt der Darmbakterien ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

In diesem Kurs erhalten Sie **in 3 Einzel-Ernährungsberatungen:**

- viele wissenswerte Informationen zum Thema Darmgesundheit
- Sie erfahren, welchen Einfluss eine ausgewogene Ernährung auf Ihre Darmflora und damit auf Ihre Gesundheit hat.
- Für Ihren Alltag bekommen Sie viele nützliche und praktische Tipps und Empfehlungen, mit welchen Nahrungsmitteln Sie eigenständig die Zusammensetzung Ihrer Darmbakterien positiv beeinflussen können.
- Ernährungsprotokoll Auswertung - Tendenz- Analyse
- ausführliches Informationsmaterial zum Mitnehmen



Präventionskurs KU-ER-WM5VUE - 280 Euro

Melden Sie sich jetzt zu Ihrem Gesundheitskurs an:

Hanna Johannsen

Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE

Waldenauer Marktplatz 12, 25421 Pinneberg

04101-517 3535

info@hanna-johannsen.de

www.hanna-johannsen.de

